

A szomatikus nevelés és az iskola

Tudjuk, hogy az általános iskolai testnevelés és sport célja, hogy sajátos eszközeivel az iskola egész nevelő-oktató munkájával szoros együttműködésben segítse a harmonikus, sokoldalúan fejlett személyiség megalapozását.

Az iskolai testnevelés és sport céltudatos és sajátos pedagógiai befolyásolás, tehát személyiségformáló tevékenység. P. Parlebas francia kutató szerint a testnevelés nem gyógyszer, nem dologtalan időtöltés, nem a módszerek halmozódása. A testnevelés a mozgásirányítás pedagógiája, mely csak akkor nyer értelmet, ha részt vesz az egész nevelési munkában.¹

Az angolszász iskolarendszer egyik nagy érdeme, hogy az iskolai sport éppen olyan státuszt biztosít a tanulóknak, éppúgy tere az egyéni érvényesülésnek, mint az oktatás. A közösségbe való beilleszkedést a gyengébb tanulók is biztosíthatják, ha a sportpályán ügyesen tevékenykednek.

Ha a serdülő érzi, hogy nem csak öltözködéssel vagy gátlástalan viselkedésével tűnhet ki a többi tanuló közül, akkor a meglévő rossz irányba tolódó értékrendje pozitív irányba változhat. Hiszen a leghatékonyabb motiváló tényező ebben a korban az önértékelés, a sikerorientáció, a társak körében a minél magasabb státusz elérése.

Az új formák kialakítására követendő mintának tűnhet a jelenlegi osztrák iskolai testnevelés irányvonala, ahol a testnevelésnek az egyéni fejlesztésre orientálnak kell lennie. Így a tanulók motoros teljesítménynövelését minden olyan pedagógiai szituáció figyelembevételével kell biztosítani, amelyek a tanulók személyiségének teljes kibontakozásához vezetnek.²

Ha az iskolai szomatikus nevelés kérdéseit kívánjuk tanulmányozni, nem mellőzhetjük az elmúlt néhány évtized összegyűjtött tanulmányainak eredményeit, tapasztalatait, azok elemzését.

A tanulóifjúság fizikai állapota – értve az aktuális kondíciót, egészségszintet, ellenállóképességet és fizikai teljesítőképességet – számos vizsgálat tanúsága szerint és a rendelkezésünkre álló nemzetközi összehasonlító adatok alapján nem éri el az elvárható értéket, színvonalat.

Különböző vizsgálatok és honvédségi statisztikák is igazolják, hogy az iskolarendszerünk-ből kikerülő tanulók jelentős része nem rendelkezik megfelelő fizikai felkészültséggel, és az egészséges életmód alapvető ismeretei is hiányoznak az általános műveltségük köréből.³

Az egészséges életmódra nevelés tevékenységi rendszere magában foglalja az óvodai, iskolai nevelés-oktatás keretében zajló tevékenységeket, a szorosabb értelemben vett testi (szomatikus) nevelést. Ezenkívül a nem kötelező jellegű mozgásokat, a sportműhelyek, a fitness klubok keretében zajló tevékenységrendszert, valamint a Diák és Lakóterületi Sportegyesületek által szervezett szabadidős sporttevékenységeket, és a preventív, illetve a korrekciós céllal szervezett (rizikófaktoros, elhízott és asztmás) speciális csoportok működését.

Napjaink megnövekedett társadalmi elvárásainak az iskola több szempontból és intenzívben kell, hogy eleget tegyen. Az egyformán hangsúlyos területek közül prioritást kellene adni néhány feladatnak, mely az ifjúság személyiségfejlesztése szempontjából meghatározó jellegű.

Esetünkben ez a prioritás a szomatikus nevelés területére vonatkozna, ezáltal egészséges testi alapokra helyezve lehetne felépíteni a további lényeges személyiségvonásokat, melyek kialakítása az általános iskolák alapvető nevelési feladatai közé tartozik.

Az iskolai testnevelésnek – mint tantárgynak – igen jelentős szerepet kellene kapnia (nemcsak papíron) az oktatási intézmények egészséges életmódra nevelő programjának részeként.

A testnevelés óraszámának emelése, valamint a tanórán kívüli testedzés lehetőségének és minőségének fokozása, illetve javítása, az iskolák fontos és halaszthatatlan teendői közé sorolandó. A testnevelés az oktatás során a tanár és tanuló kölcsönösen egymásra ható tevékenységében nyeri el igazi értelmét. A testnevelés más tantárgyakhoz hasonlóan részt vesz a pedagógiai folyamat egészének megvalósításában, és sajátos körülmények között jelentősen hozzájárul a tanulói személyiség egészének kifejlesztéséhez.

Bármerről közelítjük meg a testedzés kérdéskörét, megállapíthatjuk, hogy a jelenlegi iskolai testnevelési foglalkozások mellett a tanulóknak szükségük van még intenzívebb – iskolán belüli és iskolán kívüli – testmozgásra.

Tehát a közoktatási intézményekben kötelezően folyó foglalkozások önmagukban nem elegendők ahhoz, hogy teljes mértékben kielégítsék a tanulók mozgásigényét, s hogy megfelelő hatékonysággal fejlesszék a különböző (fizikai, akarat, érzelmi) tulajdonságait. Ezért szükséges a foglalkozásokat kiegészíteni olyan egyéb iskolai és iskolán kívüli mozgáshetőségekkel, melyek megfelelnek a tanulók korának, igényeinek, nemének és egészségi állapotának.

Igen sok külföldi és hazai tanulmány hívja fel a figyelmet arra – orvosi, pszichológiai, pedagógiai tények birtokában –, hogy a fokozódó iskolai követelményeknek csak kellően edzett, egészséges egyén tud megfelelni a szervezet károsodása nélkül. Tehát a tanulás és a pihenés, a szellemi és a fizikai megterhelés ritmikus váltakozását, a tanulók napirendjét úgy kell megterveznünk, hogy az biztosítéka legyen egy fizikailag, idegrendszerileg egészséges ifjúság nevelésének.

Meggyőződésünk, hogy egy csapásra senki sem tudja megváltoztatni sem önmagát, sem környezetét, sem életkörülményeit. Az életre és egészségre nevelésünket, a valódi értékeket tükröző, helyes életmódra való felkészítést ezért már – csecsemőkortól kezdve – a családi környezetben kell elkezdeni, majd az *alap- és középfokú intézmények feladata ezt folytatni.*

Személyiségformáló tevékenységünk során célunk, hogy mire a gyermek a felnőttkorhoz elér, olyan életmódigényszintet alakítsunk ki, és olyan magas fokú életteni, egészségügyi és testkulturális ismeretekkel ruházzuk fel, amelyek természetessé teszik az egyén további önálló, permanens és „konstruktív életvezetését”⁴ egészsége érdekében.

Mivel a tanulói személyiségfejlesztést elősegítő hatásrendszer középpontjában az iskolai nevelő-oktató munka áll, ezért egyetemes nevelési céljainkat az iskolai élet lehetőségei szolgálják a legközvetlenebbül.

Az eddigi hazai és nemzetközi vizsgálatok eredményeit figyelembe véve úgy véljük, hogy szükséges átgondolni jelenlegi nevelési célrendszerünket és ezen belül szomatikus nevelésünk céljait, feladatait az egyén életvitelének és személyiségének fejlesztése érdekében.

Mit tehet ennek érdekében az iskola? Mindenekelőtt a nevelés funkcióit kell átalakítanunk. Nagymértékben kell figyelembe vennünk a permanens nevelés koncepcióját, amely jelenleg még a szomatikus neveléssel kapcsolatban sem kapta meg a megfelelő helyet.

Az általunk elfogadott nevelési célból – a sokoldalúan fejlődni képes személyiség kialakítása – következik, hogy a szomatikus területeken is kiemelt szerepet kell kapnia az önképzésnek és önnevelésnek, amelyet a permanens nevelés az életmód szerves részének tekint. A nevelési folyamaton belül meg kell találni a szomatikus nevelésre vonatkozó alapvető tevékenységi csoport (egészséges életmódra nevelés) feltételektől, adottságoiktól függő modellértékű alternatíváit.

Mivel az általános és középiskola az az intézmény, ahol a nevelő-oktató munka során az egészséges életmódhoz szükséges ismeretek, szokások, készségek kialakítása, fejlesztése történik, ezért a mindenkori ifjúság egészségügyi kulturáltságának tartalma és szintje nagymértékben függ az adott társadalomban működő közoktatási intézmények hatékonyságától.

Az iskolai szomatikus tevékenység-rendszer fejlesztésével kapcsolatos javaslatok és lehetőségek a hatékonyság elősegítése érdekében:

- Az egészségre nevelés szempontjából a mai iskolai szomatikus nevelés elavult, nem olyan mozgásokat tanít, amelyeknek az életmódunkba beépülve egészségmegőrző szere-

pük lehetne. Követelményrendszerünk nem ösztönzi az ilyen irányú fejlődést. Az osztályozásnál nagyobb hangsúlyt kellene adni a különösebb tehetséget nem igénylő, de szorgalommal, kitartással elérhető egészségjavító, egészségmegőrző képességek (pl. hosszútávú állóképesség, a gyorsasági erő, az erőálló-képesség stb.) megfelelő, tervszerű, folyamatos önfejlődésének.

- Hazánkban az oktatási intézmények ma még nem tudnak szervesen részt venni az egészség, illetve a szomatikus nevelés megelőző szerepének érvényre juttatásában. Ennek érdekében az iskolai műveltség tartalmán belül a szomatikus nevelés műveltségtartalmát újra kellene értékelni. Az iskolai szomatikus nevelés középpontjába – már a kisiskolás kortól kezdődően – az egészséget kell célként állítani. Annál is inkább, mert a felnőttkor mozgásigényét és mozgástevékenységét elsősorban a gyermekkor fizikai aktivitása határozza meg.
- Nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt sem, hogy egészségi állapotunk egyensúlyának kialakítását, megszilárdítását – a szervezet adaptációs képességét, edzettségét – csak tervszerű, fokozatos és folyamatos terheléssel tudjuk megalapozni, fejleszteni.
- Nagyobb figyelmet kellene fordítanunk arra is, hogy a testnevelés oktatási rendszerében jobban domináljanak a személyiség beállítódását meghatározó elemek. Hisz a tanulók sajátos érdeklődését szem előtt tartva, a nagyobb választhatóság individualizáltabb képzést biztosíthatna.
- Ahhoz, hogy jobban fejlődjön a tanulók általános mozgáskultúrája, hogy kialakuljon a mozgás igénye és szükséglete, egy alternatív és differenciált foglalkoztatási rendszer létrehozására lenne szükség annak érdekében, hogy minden tanuló megtalálja a számára legmegfelelőbb *sikerorientációs* területet.
- Az iskolákban a szűkös mozgási lehetőségek miatt feltétlen szükséges lenne, hogy az iskola az iskolázás egész ideje alatt lehetőséget biztosítson a mindennapos testnevelésnek. A szabadidős tevékenységi időszakban a környező sportlétesítmények adta lehetőségeket kihasználva intenzívebben fejleszthetjük a tanulók fizikai teljesítőképességét.
- A tanulók pozitív érzelmi viszonyulásait nagymértékben meghatározhatja a rendszeres testnevelési foglalkozásokon való részvételük és intenzitásuk, ezért a testnevelés tagozatos osztályok szerepe a jövőben még nagyobb odafigyelést és támogatást igényel. Napjaink dinamikus változásaihoz kapcsolódik az a tény, hogy mások lettek a társadalmi elvárások az emberekkel szemben. A teljesítmények fokozása, a minőség javítása egyre inkább alapvetővé válik az élet minden területén. Jól példázza ezt a dr. Kozéki Béla (1985) által készített magyar és angol iskolás korúak összehasonlító vizsgálatának eredménye, mely néhány jellemző angol sajátosságra hívja fel a figyelmet, amely eltér a magyar mintától. Az angol tanulók esetében magasabbak azok az értékek, amelyek a *szokatlanabbat, az átlagostól eltérőbbet jelentő*, az egyéniséget jobban felszínre hozó, illetve az életben a megfelelő hely megszerzéséhez szükséges tulajdonságokat mutatják. Ez összhangban van azzal, hogy ott a helytállásra tanítás a nevelésnek nem elvont célja, már az iskolás gyermek szemében is fontos, hogy például egy állás megpályázásához szükséges „küzdésre” való készség mindenkinben meglegyen. Az angol tanulók elsősorban nem élvezni akarják az iskolát, hanem minél többet fejlődni, minél jobban kihasználni az iskola által nyújtott lehetőségeket.
- A megváltozott társadalmi elvárások és az új értékrendszerek kialakulása nálunk is szükségessé teszi egy új szemlélet kialakítását, melyek nagymértékben hasonlítanak az előzőekben említett, angol mintában szereplő értékekhez.
- A rendszeres sportolás az angolszász iskolarendszerben a központi helyet foglalja el. A tanulók értékrendjét nemcsak a tanulásban elért eredmények adják meg, hanem a

sportpályán nyújtott teljesítménye is ugyanolyan mértékben határozza meg a kollektívában betöltött szerepét.

- A NAT követelményrendszerének megfelelően a nevelőknek-oktatóknak kiemelt figyelmet kell fordítaniuk arra, hogy a rendszeres tesztmozgás minden oktatási intézményben kapjon tényleges jogot, mint a nevelés önálló és nélkülözhetetlen része.
- Igyekezzünk lehetőséget teremteni a tanórán kívüli testedzési alkalmakra, hiszen a mindennapos, intenzív testi neveléssel olyan pozitív személyiségvonások kialakulását segíthetjük elő, amelyek a serdülőt fokozott mértékben készítik elő az „életre”. Ezáltal a tanulóknak keményebb, céltudatosabb és edzettebb személyiség-alapokat tudunk kialakítani.

Sürgető és hosszú távra tervezendő feladat annak tudatosítása, hogy a mozgásos tevékenységek, a testnevelés, a sport, a rendszeres testedzés – egyéni és közösségi keretek közötti művelése – olyan eszköz, mely ifjúságunk személyiségfejlődése, fejlesztése szempontjából mással nem pótolható. Ennek megfelelően a permanens testedzés igényének az alapjait kell lerakni minden általános iskolai tanulóban.

Ezeket a lehetőségeket azonban nemcsak a testnevelés tagozatosaknak, hanem mindenki számára biztosítani szükséges!

Ez nem csupán gazdasági kérdés, hanem elsősorban szemléletbeli változást igényel az oktatási intézményektől, mindazoktól a személyektől, akik valamilyen formában szerepet vállalnak a tanulóifjúság személyiségformálásában.

JEGYZETEK

1. *Parlebas P.*: L'éducation physique, la mal-aimée-Apport des activités physiques à l'éducation globale de l'enfant. (A mellőzött testnevelés, A testnevelés szerepe a gyermeknevelésben.) *L'Homme Sain*, 5. 277-285. p. In: A testkultúra kérdései a felsőoktatásban, Budapest, 1976. Felsőoktatási Pedagógiai Kutatóközpont Szerk.: Wass Antal 41. p.
2. *Bíróné Nagy Edit*: Az iskolai testnevelés Ausztriában avagy NAT más módon In: Új Pedagógiai Szemle, 1992/10. 86. p.
3. *Frenkl Róbert*: Iskolai szomatikus nevelés, In: Testnevelési Főiskola Közleményei, 1988/2. 53-58. p.
4. *Bábosik István*: A nevelés folyamata és módszerei, Budapest, Leopárd Könyvkiadó, 1993. 34. p.

FELHASZNÁLT IRODALOM

1. Bábosik István: Személyiségformálás közvetett hatásokkal, Tankönyvkiadó, Budapest, 1982.
2. Bíróné Nagy Edit: Sportpedagógia, Sport Kiadó, Budapest, 1983.
3. Eiben Ottó: A magyar gyermekek testi fejlődésének megítélése az 1980-as években, In: Magyar Pedagógia, Budapest, 1987/2.
4. Eröss László-Hans Löwe: Az iskolai kudarcokról, Tankönyvkiadó, Bp. 1976.
5. Frenkl Róbert: Testkultúra-sport-egészségvédelem, In: Egészségnevelés, 1990/6.
6. Gerd Biermann (szerk): Az iskolai ártalmak megelőzése, Tankönyvkiadó, Bp. 1984.
7. Kozéki Béla: Személyiségfejlesztés az iskolában, Békés Megyei Pedagógiai Intézet, Békéscsaba, 1984.
8. Mándoki Rózsa: Serdülőkorú tanulók testedzése, sportolása, In: Tudományos Közlemények, Országos Egészségnevelési Intézet, Bp. 1988.
9. Mészáros Judit-Simon Tamás: Egészségnevelés, Tankönyvkiadó, Bp. 1986.
10. Rókusfalvy Pál: Sportpszichológia. A sporttevékenység pszichológiája, Sport Kiadó, Bp. 1981.